

Утверждаю:

Зав.МБДОУ №55  Е.А.Холодилова



ПРИКАЗ № 32 от 01.02.2021

Примерное десятидневное меню для детей 3х-7 лет с 12-ти часовым пребыванием МБДОУ № 55

(Осенний- Зимний ПЕРИОД)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша Дружба	200	5.27	11.31	22.69	215.28	№275
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	2.2	4.36	14.62	108.0	№173
	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№37
Итого			12.05	20.71	58.81	468.62	
2-ой Завтрак	Сок	200	0,5	----	11,2	47	№532
Обед	Суп гороховый с мясом	200	9.814	8.332	6.378	137.569	№287
	Макароны отварные	150	5.10	7.50	28.50	202.50	№102
	Гуляш мясной	80	15.42	12.41	3.96	189	№277
	Огурец или помидор консер.	40	0.48	0.06	1.5	8.4	№306
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	№290
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	№167
Итого			36.074	29.082	94.638	784.469	
Полдник	Суфле из яиц	130	11.24	19.51	1.72	227	№218
	Винегрет	100	0.76	6.12	4.4	76.17	№292
	Плюшка сладкая	70	4.55	8.04	38.09	242.93	№240
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.16	9.84	47	№290
	Чай сладкий	200	2.67	2.34	14.31	89	№394
Итого			20.74	36.17	68.34	682.1	
Итого за день			69.364	85.962	232.988	1982.189	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Лапша молочная	200	5.85	5.81	19.99	155	№ 44
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным ,сыр	40\7\15	2.2	4.36	14.62	108.0	№ 173
	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№ 37
Итого			12.63	15.21	56.11	408.34	
2-ой Завтрак	Фрукт	200	0,5	----	11,2	47	№ 532
Обед	Суп по польски на к/б	200	3.05	4.45	14.15	118.13	№ 170
	Картофельное пюре	140	3.15	1.20	22.05	112.50	№205
	Котлета куриная	100	12.64	13.14	13.46	223	№204
	Салат свекольный	60	0.82	2.75	4.68	47.82	№ 202
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	№290
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	№167
Итого			24.92	22.32	108.64	748.45	
Полдник	Суфле рыбное	90	11.03	6.4	2.87	112.8	№120
	Капуста тушенная	150	3.00	4.95	13.80	112.50	№163
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.16	9.84	47	№290
	Кондитерское изделие	20	1.4	1.66	38.66	177	№20
	Чай сладкий	200	2.67	2.34	14.31	89	№394
Итого			19.62	15.51	79.48	538.3	
Итого за день			57.17	53.04	255.43	1742.09	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7.42	7.26	36.39	243.73	№78
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\7	2.2	4.36	14.62	108.0	№173
	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№37
Итого			14.2	16.66	72.51	497.07	
2-ой Завтрак	Сок	100	0,5	----	11,2	47	№532
	Фрукт	100					
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	200	7.05	7.14	13.35	136.56	№283
	Картофельное пюре	140	3.15	1.20	22.05	112.50	№205
	Котлета рыбная	80	10.09	3.26	6.79	97.00	№255
	Салат свекольный	60	0.82	2.75	4.68	47.82	№202
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№290
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	№ 167
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	
Итого			26.37	15.13	101.17	640.88	
Полдник	Рагу овощное с мясом	180	6.25	8.48	24.08	210.53	№57
	Яйцо	50	5.08	4.60	0.28	63	№75
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.16	9.84	47	№290
	Кондитерское изделие	15	1.4	1.66	38.66	177	№20
	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.28	118.67	295
Итого			18.45	18.5	90.14	616.2	
Итого за день			59.52	50.29	275.02	1801.15	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша гречневая	200	6.98	10.42	25	222.38	№177
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\7	2.2	4.36	14.62	108.0	№173
	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№37
Итого			13.76	19.82	61.12	475.72	
2-ой Завтрак	Сок	200	0,5	----	11,2	47	№532
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком и мясом	200	6.5	5.2	22.09	150	№198
	Картофельное пюре	140	3.15	1.20	22.05	112.50	№205
	Биточек мясной	80	10.77	13.65	8.62	200.45	№112
	Огурец консервированный	60	0.48	0.06	1.5	8.4	№306
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	№290
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	№ 167
Итого			26.16	20.89	108.56	718.35	
Полдник	Запеканка творожная со сметанным соусом	140\25	17.54	12.06	17.15	247	№122
	Булочка гребешок	60	5.3	4.75	29.05	183.3	№82
	Салат морковный	60	0.9	5.2	7.2	124	№20
	Молоко	200	5.59	6.38	10.08	120.12	№75
Итого			29.33	28.39	63.48	674.42	
Итого за день			69.75	69.1	244.36	1915.49	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша манная молочная	200	4.08	4.35	14.88	106.05	№295
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\7	2.2	4.36	14.62	108.0	№173
	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№37
Итого			10.86	13.75	51.0	359.39	
2-ой Завтрак	Сок	200	0,5	----	11,2	47	№532
Обед	Свекольник с мясом и сметаной	200	2.25	5.63	15.79	115.58	№69
	Плов с мясом	210	21.83	17	30.67	363	№25
	Икра кабачковая	60	0.72	2.83	4.63	46.80	№109
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	№290
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	№ 167
Итого			30.06	26.24	105.39	772.38	
Полдник	Омлет	100	7.85	9.06	3.21	124.93	№44
	Салат зимний	75	0.64	5.05	3.425	64.745	№61
	Плюшка сладкая	70	4.55	8.04	38.09	242.93	№240
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.16	9.84	47	№290
	Чай с молоком	200	1.40	1.60	16.40	86.00	№215
Итого			15.96	23.91	70.965	565.605	
Итого за день			57.38	64.6	238.555	1744.375	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5.55	9.03	32.50	236.21	№75
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр	40\7\15	2.2	4.36	14.62	108.0	№173
	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№37
Итого			12.33	18.43	68.62	489.55	
2-ой Завтрак	Фрукт	200	0,5	----	11,2	47	№532
Обед	Щи на к/б со сметаной	200	1.88	5.39	6.78	95.49	№151
	Запеканка картофельная с курицей,соус	220	24.32	25.87	21.99	418.75	№226
	Салат из свежей или квашеной капусты	60	2.60	5.00	3.10	69.00	№185.186
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	№290
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	№ 167
Итого			34.06	37.04	86.17	830.24	
Полдник	Суфле рыбное	90	11.03	6.4	2.87	112.8	№120
	Капуста тушенная	150	3.00	4.95	13.80	112.50	№708
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.16	9.84	47	№290
	Кондитерское изделие	20	1.4	1.66	38.66	177	№20
	Чай сладкий	200	2.67	2.34	14.31	89	№394
Итого			19.62	15.51	79.48	538.3	
Итого за день			66.51	70.98	245.47	1905.09	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша «3» злака молочная	200	5.27	11.31	22.69	215.28	№275
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр	40\7\15	2.2	4.36	14.62	108.0	№173
	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№37
Итого			12.05	20.71	58.81	468.62	
2-ой Завтрак	Сок	100	0,5	---	11,2	47	№532
	Фрукт	100					
Обед	Суп с клецками и с мясом	200	3.384	4.478	22.483	138.151	№ 42
	Картофельное пюре	140	3.15	1.20	22.05	112.50	№205
	Шницель мясной	80	10.77	13.65	8.62	200.45	№112
	Салат свекольный с зеленым горошком	60	0.86	3.65	5.02	56.34	№134
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	№290
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	№ 167
Итого			23.424	23.758	112.473	753.441	
Полдник	Ёжики рыбные в соусе	95	13.26	3.08	13.77	135.8	№222
	Макароны отварные	120	4.08	6.00	22.80	162.0	№102
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.16	9.84	47	№290
	Кондитерское изделие	20	1.4	1.66	38.66	177	№20,93
	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.28	118.67	№295
Итого			24.46	14.5	102.35	640.47	
Итого за день			60.434	58.968	284.833	1909.531	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7.79	9.90	35.91	266.89	№285
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\7	2.2	4.36	14.62	108.0	№173
	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№37
Итого			14.57	19.3	72.03	520.23	
2-ой Завтрак	Сок	200	0,5	----	11,2	47	№532
Обед	Суп крестьянский с мясом и сметаной	200	6.961	6.961	10.854	126.374	№284
	Картофельное пюре	140	3.15	1.20	22.05	112.50	№205
	Бефстроганов	80	15.42	12.41	3.96	189	№295
	Свекла долей	30	0.7	6.0	5.6	73	№22
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	№290
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	№ 167
Итого			31.491	27.351	96.764	747.874	
Полдник	Сырники творожные запеченные и сметанный соус	90\30	10.5	6.26	33.3	230	№456
	Салат морковный	60	0.9	5.2	7.2	124	№20
	Яйцо	50	5.08	4.60	0.28	63	№177
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	№290
	Кисель	200	1.36	0	29.02	121.52	№151
Итого			19.36	16.22	79.64	585.52	
Итого за день			65.921	62.871	259.634	1900.624	